20.046 Závin ťahaný s jablkami

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka hladká	0,90	0,90	1,10	1,10	1,10	1,10	1,30	1,30
vajcia	2	0,10	3	0,15	3	0,15	4	0,20
maslo do cesta	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
ocot	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	0,06
voda	0,35	0,35	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
maslo	0,40	0,40	0,60	0,60	0,60	0,60	0,80	0,80
strúhanka	0,70	0,70	1,00	1,00	1,00	1,00	1,20	1,20
cukor práškový	0,40	0,40	0,60	0,60	0,60	0,60	0,80	0,80
škoricový cukor	0,02	0,02	0,02	0, 02	0,02	0,02	0,04	0,04
jablká	8,00	5,20	10,00	6,50	10,00	6,50	12,00	7,80
cukor na posýpku	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
cukor vanilkový	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08
hmotnosť porcie v g	50		80		80		100	

Receptúra

Výrobný postup

Múku preosejeme, pridáme vajcia, soľ, rozpustené maslo, ocot a vlažnú vodu. Vypracujeme vláčne cesto, z ktorého urobíme bochníky, potrieme tukom a prikryjeme. Na pomúčenom obruse ťaháme z cesta čo najtenšiu vrstvu. Pokvapkáme tukom, posypeme nasucho opraženou strúhankou, postrúhanými jablkami, práškovým, škoricovým a vanilkovým cukrom. Stočíme a uložíme na vymastený plech. Závin potrieme tukom a upečieme do ružova. Upečený závin necháme vychladnúť, pokrájame na porcie a posypeme cukrom.

Pre vekovú skupinu A ak podávame na olovrant normujeme 2x. Pre skupinu B,C,D ako prídavok k obedu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	639	153	2,05	4,7	0,0	24,4	2,1	11,0	0,6	0,03	0,0	0,0	4,8	0,0

										3				
B	856	206	2,69	6,5	0,0	32,3	2,7	14,6	0,7	0,046	0,1	0,0	6,0	0,0
C	856	206	2,69	6,5	0,0	32,3	2,7	14,6	0,7	0,046	0,1	0,0	6,0	0,0
D	1074	258	3,24	8,7	0,0	39,5	3,2	17,7	0,8	0,061	0,1	0,1	7,3	0,0